

ネモケン先生  
直伝

# 自然と身体を動かしたくなる ウォーキング&筋トレ

健康づくりには適度な運動が大切です。近年座位時間が長いことが課題となっており、こまめに身体を動かすことが大切です。どんな場面でも歩くことは基本であり、ウォーキングを始めようと思っている方も、すでに取り組み中の方も、楽しく身体を動かすコツを一緒に学びませんか。皆様のご参加をお待ちしています。

参加無料  
申込不要

日時

令和6年6月15日(土)  
午前10時~12時  
(受付開始:午前9時30分)

会場

岡谷市民総合体育館(スワンドーム)

講師

松本大学大学院教授・博士(医学) **ねもと けんいち** **根本 賢一** 氏



## 〔講師紹介〕

長野県松本市出身。信州大学大学院医学研究科博士課程、松商短期大学部専任講師、松本大学人間健康学部准教授などを経て、現在は松本大学副学長(兼務)人間健康学部長、健康科学研究科教授。~「ネモケンのピンきらエクササイズDVD」他。

持ち物等

運動のできる服装、上履き、筆記用具、汗拭きタオル、水分(飲食のできる場所に制限があります)、バスタオル【必要な方】  
(ストレッチの体操で床へ横になる際に、身体の下に敷く際に利用します。必要な方は持参下さい。)

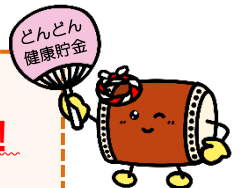
健康ポイント対象事業



50  
point

第4次岡谷市健康増進計画では身体活動・運動分野で

**ちょっとした身体活動にも意味がある!身体を動かそう!**  
を実践の心得としてお伝えしています。



岡谷市健康増進計画  
マスコットキャラクター  
たいこちゃん

<共催> 岡谷市保健委員連合会

<問合せ先> 岡谷市役所健康推進課 保健指導担当

TEL: 23-4811 (内線1184)